

YOGA LehrerInnen-Ausbildung

Y2 - Abschnitt 2

Der 2. Ausbildungsabschnitt intensiviert die erworbenen Kenntnisse aus dem 1. Ausbildungsabschnitt.

- Aufbau, Wirkungen und Gegenanzeigen der Asanas
- Aufbau von Übungsstunden: hinführende Übungen, Asana Ausgleichsübungen
- Anatomie/Physiologie
- Atem- und Entspannungstechniken
- Sensibilisierung der Sinne
- Yoga auf und mit dem Stuhl

Zielgruppe

TeilnehmerInnen, die schon einen DRK-YOGA-Lehrgang, Abschnitt 1 absolviert haben.

Termin

10. – 14.10.2023 (Dienstag bis Samstag)

Der Lehrgang ist in Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern und Niedersachsen als Bildungsurlaub anerkannt.

Ort

Zentrum für Gesundheitsförderung der DRK-Schwesternschaft Hamburg-Altona, Max-Brauer-Allee 133

Dauer

Ganztägig, Start: Di 11.00 Uhr, Ende: Sa 13.00 Uhr

Preis

430,-€

Kursleitung:

Dr. Melanie Thielking, Yoga-Lehrbeauftragte beim DRK

Weitere Informationen

Swantje Fuchs / Birgit Haß
Tel.: 040-44 13 67